Kanchenjunga, un trek au pied des géants

Trekking guidé 24 jours

dont

17 de trekking



Le Kanchenjunga, troisième plus haut sommet de la terre, se dresse à l'extrémité orientale de l'Himalaya du Népal et reste de ce fait un peu oublié... Voici un trekking sauvage, d'une beauté exceptionnelle, dont l'envergure plaira aux amoureux des régions reculées et aux nostalgiques du Népal d'autrefois... Du temps est donné à l'acclimatation, avec 3 jours passés dans les environs de Tseram, un tempo idéal pour profiter des journées suivantes en altitude ! Nous consacrons également une journée complète au camp de base du Kanchenjunga, un

lieu tout à fait unique qu'il est bon d'explorer.

Les plus

- un trekking à l'ambiance sauvage, très peu fréquenté
- une région intacte peuplée d'ethnies d'origine tibétaine
- des panoramas exceptionnels sur les géants de la terre : Kanchenjunga, Jannu, Kabru, Rathong...
- l'encadrement par Fabrice Apère qui a déjà réalisé ce trekking plusieurs fois

Dates

sur demande

Itinéraire

J1/J2 Vol Paris – Kathmandu

Installation près du cœur de la ville et immersion dans l'effervescence de la capitale népalaise. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

Nuit en guest-house

J3/ Kathmandu (1355 m) - Apu Khola (1280 m)

Vol intérieur pour Bhadrapur, bourgade de l'Est située non loin de la frontière indienne (durée 50 mn), l'occasion de belles vues sur la chaîne himalayenne si l'horizon est dégagé. Transfert vers Ilam, célèbre pour ses plantations de thé (la région est la première productrice de thé du Népal), puis nous poursuivons dans un univers collinéen et tropical jusqu'au hameau d'Apu Khola, situé à 1280 mètres d'altitude.

Transfert : 6 heures de route

J4/ Apu Khola (1280 m) - Khebang (1920 m)

Départ du trek vers le Kanchenjunga, troisième plus haut sommet du globe, géant à la silhouette imposante que nous allons avoir le loisir d'observer sous toutes ses coutures... Mais pour le moment il nous faut nous immerger dans l'ambiance des piémonts de l'Himalaya. Nous traversons des paysages aux versants patiemment travaillés par les villageois et admirons au passage l'architecture typique des ethnies limbus dont les façades des maisons sont enduites d'ocre et de blanc. Alternant cultures en terrasses et passages en forêt, le trek a la saveur d'un Népal inchangé depuis la nuit des temps.

5 à 6 heures de marche / Dénivelée : + 870 m, – 230 m

Nuit sous tente.

J5/ Khebang (1920 m) - Yamphudin (1710 m)

Cette étape nous mène jusqu'à l'entrée officielle du Parc National du Kanchenjunga, le trek prend toute sa dimension. Le long de paisibles chemins en balcon, nous marchons tout en nous délectant de la vue sur les sommets étincelants du Janu et du Kyabru, des cimes qui nous dominent, à plus de 7000 mètres d'altitude.

5 heures de marche / Dénivelée : + 500 m, – 700 m

Nuit sous tente.

J6/ Yamphudin (1710 m) - Omje Khola (2340 m)

L'étape du jour franchit le col de Dhupi Bhanjyang, "le col du Genevrier" à 2560 m puis redescend dans la vallée de l'Omje Khola via de belles forêts primaires pour franchir la rivière du même nom. En prenant de l'altitude nous pénétrons progressivement les zones de *kharka,*zones d'estives pour les troupeaux.

4 heures de marche / Dénivelée : + 900 m, – 240 m

Nuit sous tente.

J7/ Omje Khola (2340 m) - Tortong (3000 m)

Prenant à nouveau de la hauteur, nous dominons peu à peu les collines que nous avons traversées les jours précédents. C'est par un enchaînement de crêtes et de volées de marches parfois raides, dans une forêt clairsemée, que nous accédons au col du jour le Lasiya La (3380m), qui nous dévoile notamment l'élégante et si caractéristique cime du Jannu (7710 m). Nous remontons à nouveau la crête pour éviter une grande zone d'effondrement avant de basculer sur l'autre versant. Nous descendons bientôt dans une forêt de rhododendrons pour ensuite rejoindre la rivière Simbua Khola que nous franchissons sur un pont suspendu métallique. Le camp de Torotan se situe une dizaine de minute plus loin.

5 à 6 heures de marche / Dénivelée : + 1250 m, – 650 m

Nuit sous tente.

J8/ Tortong (3000 m) - Tseram (3900 m)

Nous remontons la vallée de la Simbua Khola. D'abord encaissée, elle s'élargit ensuite agréablement, dominée par la masse imposante et massive du Kabru, sommet à 7 412 m, frontière avec l'Inde toute proche. La journée de trek se déroule agréablement, après une pause à Anda Phedi, les arbres disparaissent progressivement, les zones herbeuses se font plus nombreuses. Nous entrons sur le plateau de Tseram, lieu d'étape à 3900 m.

5 à 6 heures de marche / Dénivelée : + 1250 m, – 650 m

Nuit sous tente.

J9 et J10 Journées d'acclimatation depuis Tseram et Camp de base Sud du Kangchenjunga (4730 m)

Nous consacrons 2 journées à parfaire notre acclimatation et en profitons pour explorer les environs de Tseram et la vallée qui descend du glacier de Yalung et du Kanchenjunga. La montée jusqu'au plateau du Ramchaur offre déjà d'esthétiques points de vue : en ligne de mire un panorama glaciaire incroyable avec le Kabru, la pyramide du Rathong et le Kokthang barrant l'horizon. Sans doute croiserons-nous des yaks dans les alpages, et apercevrons-nous des*bharals*dans les versants. Au-delà de Ramchaur, encore un effort et nous gagnons Oktang, fantastique

belvédère à 4730 mètres, marqué par des élévations en pierre et des drapeaux à prière en rive droite du glacier. La vue est toute à fait exceptionnelle sur le cirque formé par les versants Sud du Jannu et du géant Kanchenjunga ainsi que les immenses glaciers qui en descendent.

J11/ Tseram (3900 m)- Selele La Camp (4210 m)

Aujourd'hui nous quittons les fonds de vallée et prenons littéralement de la hauteur avec le franchissement de 2 cols : le Mirgin La (4620 m) et le Sinion La (4480 m). C'est une magnifique chevauchée d'altitude avec des vues parfaitement dégagées sur les géants dont les faces nous sont désormais familières. Au passage des cols la vue porte même jusqu'à l'Everest et au Makalu plus à l'ouest !

5 à 6 heures de marche / Dénivelée : + 1100 m, – 750 m

J12/ Sele La Camp (4210 m) - Ghunsa (3470 m)

La journée de trek début par une grande traversée pour franchir le Sele La à 4290 m, puis une plongée vers le fond de la vallée de la Ghunsa Khola nous attend. Nous franchissons notamment d'épaisses forêts de rhododendrons avant d'atteindre, Ghunsa, charmant village sherpa lové dans une petite plaine. C'est le plus haut et le dernier village permanent de la région avant la frontière tibétaine.

3 heures de marche / Dénivelée : + 200 m, – 1000 m

J13/Ghunsa (3470 m) - Khambachen (4050 m)

Longue remontée de la vallée de la Ghunsa Khola bordée d'abrupts versants. Bientôt la face ouest du Jannu domine le paysage, révélant une paroi rocheuse impressionnante qui se dresse presque d'un seul jet ! Nous faisons étape à Khambachen, un hameau situé dans le replat de la vallée, surmontée d'élégants sommets.

5 heures de marche / Dénivelée : + 850 m, – 200 m

J14/Khambachen (4050 m) - Lhonak (4785 m)

Nous nous rapprochons de plus en plus des montagnes les plus hautes de la chaîne himalayenne et entrons dans le monde des glaciers qui se font de plus en plus présents à mesure que nous remontons en direction du Kanchenjunga. Les moraines, cascades et chaos de blocs occupent bientôt la vallée dans toute sa largeur et le paysage est de plus en plus aride. Nous faisons étape à Lhonak, petit alpage bien plat où se dressent quelques maisons et murets de pierres occupées par quelques sherpanis et leurs enfants.

4 heures de marche / Dénivelée : + 850 m, – 200 m

J15/ Lhonak (4785 m) - Pang Pema (5150 m), camp de base nord du Kangchenjunga

Remontant toujours la rive droite du glacier du Kanchenjunga, nous atteignons en quelques heures le camp de base du 3ème plus haut sommet du globe. Un lieu d'exception que nous prenons le temps savourer en y établissant notre camp. Chacun pourra ainsi s'immerger à sa manière dans cet incroyable paysage himalayen.

3 h30 de marche / Dénivelée : + 650 m

J16/Pang Pema - Lhonak

Nous retournerons sur nos pas jusqu'aux alpages de Lhonak en profitant des vues sublimes sur le Jannu

3 h30 de marche / Dénivelée : - 650 m

J17/ Lhonak (4785 m) - Ghunsa (3470 m)

Nous quittons le monde la très haute altitude, retournant sur nos pas, et saluant au passage ces montagnes incroyables dont le fameux Jannu. Progressivement la végétation se fait moins rare et les températures reprennent des degrés...

6 heures de marche Dénivelée : +350 m, -1700 m

J18/ Ghunsa (3470 m) - Kyapra (ou Gyalba)

Nous poursuivons notre retour vers les basses vallées en empruntant le cours de la Ghunsa Khola, et retrouvant ça et là quelques villages : Phale, village de réfugiés tibétains aux maisons en bois et bardeaux puis Kyapra où nous faisons étape.

5 heures de marche Dénivelée : +200 m, -950 m

J19/ Kyapra - Amjilosa (2550 m)

C'est le retour des forêts et alors que la rivière plonge dans de profondes gorges, nous poursuivons le long d'un versant jusqu'au village d'Amjilosa.

5 heures de marche Dénivelée : +500 m, -700 m

J20/Amjilosa (2550 m)- Chiruwa (1450 m)

Dernière journée de notre trek au pied des géants ! Il faut savourer cette longue étape dans le Népal des collines où l'on retrouve progressivement les villages et leurs cultures en terrasse. Petite soirée d'adieux avec notre équipe locale.

7 heures de marche Dénivelée : +450 m, -1650 m

J21/Retour vers Bhadrapur

Transfert retour en bus vers Bhadrapur à travers les piémonts himalayens. Nous quittons les montagnes pour retrouver l'atmosphère des campagnes abondamment cultivées.

J22/Retour à Kathmandu

Vol intérieur Bhadrapur - Kathmandu (50mn) et fin de journée dans la capitale népalaise. Nuit à Kathmandu

J23/Vol retour. Suivant les horaires du vol retour, nous pourrons profiter des charmes de la vallée de Kathmandu.

J24/ arrivée en France

Niveau

4 / 5. Un trekking soutenu, pour bons marcheurs, sans difficulté technique. Un séjour assez long en altitude qui nécessite une très bonne forme physique.

Prix

sur devis

Compris

- Le vol international aller-retour sur ligne régulière Paris-Kathmandu, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les déplacements terrestres décrits dans le programme.
- L'hébergement à l'hôtel à Kathmandu, base chambre double.
- L'hébergement sous tente, base occupation double, pendant le trekking
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel
- La pension complète, sauf les repas (midi et soir) à Kathmandu
- Le dîner du dernier soir à Kathmandu (sauf les boissons)
- L'encadrement par Fabrice Apère
- Le permis de trekking et les droits d'entrée dans le Parc National du Kangchenjunga
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (sirdar, porteurs, cuisiniers)
- Un caisson hyperbare (caisson de décompression)
- Une trousse de premiers secours

Non compris

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance
- Tout ce qui n'est pas compris dans la rubrique "compris"
- Les frais de visa à l'arrivée (30 € environ).
- Les repas à Kathmandu (compter 10 à 15 € par repas)
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères lors de la visite optionnelle des principaux sanctuaires de la vallée de Kathmandu.
- Les entrées dans les monastères pendant le trekking
- Les boissons
- Les pourboires aux équipes locales (ordre de grandeur : 150 €)

Carnet de voyage

Les devises :

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). Taux de change : 1 € = 130 NPR env.

Nous vous conseillons d'emporter des euros, que vous pourrez aisément changer à Katmandou, soit à votre arrivée dans le hall de l'aéroport, soit dans les grands hôtels. Vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets (DAB) et de nombreuses possibilités de change à Kathmandu. De très nombreux commerçants acceptent les cartes bancaires.

Les formalités administratives :

• Votre passeport doit être valide six mois après la date présumée de votre retour de voyage.

Votre passeport sera déposé auprès de notre agence locale à votre arrivée et conservé jusqu'à votre retour de voyage. Cela évite tout risque de perte accidentelle pendant votre séjour.

• Un visa est obligatoire pour voyager au Népal. Le mieux est de le prendre directement à l'arrivée au Népal à l'aéroport.

Prévoir une photo d'identité et des dollars ou euros en espèce (50 USD ou équivalent en €)

La santé :

Pas de vaccin obligatoire. Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre, typhoïde, hépatites A et B.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking. Prévoir à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Sur le terrain :

L'équipe

- Un sirdar, généralement anglophone, chargé de l'organisation des camps et de l'embauche des porteurs.
- Un ou plusieurs sherpa(s) : futurs sirdars (chef des porteurs), ils veillent à votre confort, ferment la marche, et aident à dresser le camp.
- Des porteurs.
- Un cuisinier (cook) sur la partie campement et, si nécessaire, des assistants (kitchen boys).

L'hébergement

- A Kathmandu : hébergement à Thamel en hôtel confortable.
- Pendant le trekking : hébergement sous tente 2 places en autonomie totale, avec matériel de couchage, tentes-mess avec tables et sièges, tente-cuisine, tente-toilettes. Un matelas mousse par participant est fourni.

Les repas

- A midi, le plus souvent un simple pique-nique pris en plein air. Mais il s'agit d'une véritable pause, relativement longue. Nos porteurs mettent cette halte à profit pour se nourrir copieusement. Leur traditionnel dal-bhat, à base de riz et de lentilles, constitue le principal repas de leur journée.

Le rythme de marche ne correspond donc pas à celui généralement adopté en randonnée, où la halte de midi est courte. Profitez en pour vous reposer, lire ou vous balader.

- Dîner le plus souvent pris sous la tente-mess. Dans ce cas, table et sièges sont mis à votre disposition.
- Pendant le trekking, un complément de vivres énergétiques est fourni. Achetés localement, ils offrent un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût.

Les hindouistes et les bouddhistes sont le plus souvent végétariens. On mange donc peu de viande ou de poisson et les plats sont à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, etc.
Boissons : pendant le trekking, le thé est servi aux repas. Les autres boissons, y compris l'eau minérale, restent à la charge des participants. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages ou les sources, mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes.

Le transport des bagages
Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, portant seulement ses affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection...). Le reste de l'équipement est transporté par les porteurs jusqu'à l'étape suivante.
Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un sac (sac de trekking) à cet effet ; **le poids maximal de ce sac à faire porter ne doit pas dépasser 16 kilos** . Possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandu et de les récupérer à votre retour de trekking.

Equipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place. Confié aux porteurs, il ne devra pas excéder 16 kilos par personne.

Équipement de base
- Des sous-vêtements thermiques type Carline (séchage rapide).
- Des micropolaires.
- Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante type Goretex.
- Une cape de pluie.
- Un collant thermique type Carline.
- Des pantalons de montagne.
- Des chaussettes à l'excellente thermicité.
- Une paire de guêtres.
- Un bonnet ou une cagoule type Windstopper.
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier.
- Une paire de gants chauds et imperméables type Goretex.
- Une paire de gants de rechange.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques.

Couchage
- Un sac de couchage température de confort -10/-15 °C.

Bagages
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres pour vos affaires de la journée.

- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par l'équipe de portage.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Une paire de chaussures légères pour le campement.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.

Votre pharmacie individuelle :

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Diamox (Prévention et traitement du mal des montagne).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandu.